



Plan d'action

1 Quel est l'objectif à atteindre?

Un objectif efficace doit être réaliste et concret, avoir une échéance, être mesurable et faire une grande différence dans votre vie. Voici un exemple: "ÊTRE CAPABLE DE FAIRE UN JOGGING DE 20 MINUTES DEUX FOIS PAR SEMAINE D'ICI UN MOIS".

2 Quelles actions dois-je entreprendre pour atteindre mon objectif?

Voici des exemples:

- Préparer un horaire d'entraînement.
- Sortir mes souliers de course et le reste de mon équipement.
- Commencer dès demain matin!



3

Qui dois-je rallier à ma cause pour atteindre mon objectif?

Voici un exemple:

- Ma conjointe devra s'occuper de mes tâches à la maison lorsque j'irai m'entraîner.

4

Quels sont les problèmes potentiels qui peuvent surgir et nuire à l'atteinte de mon objectif?

Voici des exemples:

- Blessures possibles parce que cela fait très longtemps que je n'ai pas couru.
- Manque de motivation après quelques jours.
- Difficulté à sortir du lit le matin pour aller courir.





5

Quelles solutions peuvent contrer les problèmes potentiels envisagés?

Voici des exemples:

- Faire un réchauffement complet avant chaque course.
- Trouver un partenaire d'entraînement.
- Préparer tout l'équipement la veille pour que je n'aie qu'à l'enfiler à la sortie du lit.
- Me coucher 30 minutes plus tôt la veille.
- Préparer d'avance tout ce qui peut l'être afin de pallier mon absence pendant l'entraînement.

